

इलायची : औषधीय गुणों का खजाना

डॉ० सुबी

बी.एड., एम.ए.(गृह विज्ञान), पी.एच.डी. मुजफ्फरपुर, (बिहार)

सार-संक्षेप

किसी भी देश की सभ्यता और संस्कृति का विकास उसके रहन-सहन, बोल-चाल, खान-पान आदि से पहचानी जाती है। भारतीय सभ्यता और संस्कृति की पहचान भी यहाँ के रहन-सहन, बोल-चाल, खान-पान आदि से पहचानी जाती है। भारतीय सभ्यता और संस्कृति के साथ-ही-साथ यहाँ के लोगों के रहन-सहन, बोल-चाल, खान-पान में भी उत्तरोत्तर विकास होता गया। आज विश्व के तमाम औषधीय गुणों से युक्त भोज्य पदार्थ अगर कहीं सर्वाधिक और प्रचुर मात्रा में पाया जाता है तो वह भारत ही है। यहाँ के औषधीय गुणों से युक्त खाद्य-पदार्थों का निर्यात विदेश के तमाम देशों में होता है इन्हीं में एक औषधीय गुणों से युक्त खाद्य पदार्थ है- इलायची। यह औषधीय गुणों का खान है, संस्कृत में इसे "एला" कहा जाता है। छोटी इलायची भारत से लेकर मलेशिया तक उगाई जाती है। किसी भी खाद्य पदार्थ को सुगंधित करना हो तो छोटी हरी इलायची का प्रयोग किया जाता है। इसके बीज बहुत सुगंध देते हैं वनस्पति विज्ञान में हरी इलायची का नाम 'इकेट्रिया कार्डमोम' है। इसका पौधा झाड़ीनुमा होता है और तीन मीटर तक तना रहता है। पत्ते की मध्यशिरा के अन्त में फूल लगते हैं जो फल बनाते हैं। इसके फूल सफेद गुच्छे में होते हैं। इलायची भी गुच्छों में लगती है। फूल के फल में तीन प्रकोष्ठक होते हैं जिनमें बीज होते हैं।

भूमिका :

दक्षिण भारत में इलायची का पौधा बहुतायत मात्रा में बोया जाता है। इलायची को मसालों की रानी माना जाता है। भारत इस मसाले का सबसे बड़ा उत्पादक और निर्यातक है। इलायची का मूल स्थान दक्षिण भारत में पश्चिम घाट है। भारत में इलायची की खेती मुख्यतः तीन राज्यों केरल, कर्नाटक और तमिलनाडु में केन्द्रित है।

इलायची कई गुणों से भरपूर है। यही वजह है कि इसका उपयोग विभिन्न प्रकार के पकवान बनाने से लेकर सीधे तौर पर भी खाने में भी किया जाता है। अपने औषधीय गुणों की वजह से यह किचनकिंग बनी हुई है। रसोई चार लोगों की हो या चालीस की, मसालों के बीच इलायची का अलग ही महत्व है। यह शरीर में कफ बनने से रोकती है। इसके अलावा यह शरीर में कफ, वात, पित्त तीनों के दुष्प्रभावों को रोकने में मददगार होती है। शरीर में श्वास संबंधी रोगों को दूर करने में यह सहायक होती

है। इसके नियमित सेवन से विभिन्न प्रकार की बीमारियाँ नजदीक नहीं आती है, साथ ही जायका भी दमदार बन जाता है। यही वजह है कि गृहणियों की खाद्य पदार्थों की सूची में इलायची का नाम सबसे उपर होता है।

इलायची का सेवन विभिन्न प्रकार से किया जाता है। मसालों के बीच प्रसिद्ध इलायची अब लोगों की जेब में रहने लगी है। तमाम लोग इसका सेवन मुखशुद्धि के लिए करते हैं। यदि आप कहीं बैठे हो और वहाँ किसी मित्र का सेवा-सम्मान करने के लिए इलायची खाने के लिए आप दे रहे हैं, बस उसकी तबियत खुश हो जायगी क्योंकि वह जानता है कि उसे जो चीज खाने के लिए आप दे रहे हैं, वह उसके सेहत के लिए रामबाण है। यही वजह है कि वह एक दाना इलायची प्राप्त कर आपसे प्रसन्न रहता है। इलायची दो तरह की होती है-छोटी एवं बड़ी इलायची। यह व्यंजनों को लजीज बनाने के लिए एक मसाले के रूप में प्रयुक्त होती है। वही हरी इलायची मिठाईयों की खुशब

बढ़ाती है। इसकी महक केवल यहीं तक सीमित नहीं है इलायची कभी-कभी बासमती चावल और अन्य व्यंजनों में एक गार्निश के रूप में इस्तेमाल की जाती है। हरी इलायची दांतों और मसूड़ों में संक्रमण को रोकने में कारगर होती है। यह गले की परेशानियों, फेफड़े और तपेदिक पलकों की सूजन और पाचन विकार को भी दूर करने में सहायक है। तीव्र सुगंध और स्वाद की वजह से इसका इस्तेमाल विभिन्न व्यंजनों में होता है। एरोमाथेरेपी में भी इलायची के तेल प्रयोग किया जाता है। छोटी इलायची शरीर में गैस उत्पन्न करने वाले रसायन के प्रभाव को कम करती है और शरीर में एसिड के स्तर को नियंत्रित करती हैं। यह मसूड़ों और दांतों संबंधी इन्फेक्शन से बचाव करने में भी सहायक होती है। छोटी इलायची से शरीर में होने वाले अशुद्धियों में कमी आती है।

#### इलायची के प्रमुख औषधीय गुण :-

**अस्थामा:-** अस्थामा और कफ के रोगी इलायची के पाउडर को शहद के साथ चार्टें। करीब दो माह तक नियमित रूप से इलायची पाउडर का प्रयोग करने से फायदा मिलेगा।

**पेट दर्द:-** पेट में ऐठन के साथ दर्द हो तो इलायची खाएं अच्छा महसूस होगा। पेट के कीड़े भी नष्ट हो जाते हैं। यदि बच्चों के पेट में कीड़े हो तो इलायची पाउडर दिया जा सकता है।

**पेशाब में जलन:-** पेशाब में जलन होने पर इलायची को आंवला दही और शहद के साथ नियमित माह भर खाने से पेशाब की जलन खत्म हो जाती है।

**रक्त संचार:-** इलायची के नियमित सेवन से रक्त संचार दुरुस्त होता है। यह रक्तशोधन की दृष्टि से भी महत्वपूर्ण है।

**कच्ची डकार:-** अपच या कच्ची डकार आने पर इलायची काली मिर्च को घी में मिलाकर लेने से कच्ची डकार आना बंद हो जाती है।

**हिचकी:-** कई बार एकाएक हिचकी आने लगती है और काफी देर तक बनी रहती है। ऐसे में

लोग खुद को असहज महसूस करते हैं। एकाएक हिचकी शुरू होने पर तुरंत इलायची मुंह में रख लेनी चाहिए। इससे तत्काल फायदा मिलता है।

**आग में जलना:-** आग में जलने की स्थिति में इलायची को पीस कर संबंधित स्थान पर लगा देने से फायदा मिलता है। इससे जलन कम हो जाती है और फफोले भी नहीं पड़ते हैं। यदि फफोले पड़ भी जाएं तो इलायची पीस कर लगा देने से आंतरिक जलन कम हो जाती है।

**खांसी:-** खांसी और छींक होने पर एक छोटी इलायची, एक टुकड़ा अदरक, लौंग तथा पांच तुलसी के पते एक साथ पानी में रखकर खाने से फायदा मिलता है। पुरानी खांसी से फायदा मिलता है। पुरानी खांसी हो तो यह प्रयोग सप्ताहभर तक करते रहना चाहिए। इससे खांसी धीरे-धीरे खत्म हो जाती है।

**मुंह के छाले:-** मुंह के छाले हो जाने पर इलायची को महीन पीसकर उसमें पिसी हुई मिश्री मिलाकर जबान पर रखें, तुरंत छाला कम होगा। तीन दिन तक इसका सेवन करने से मुंह के छाले खत्म हो जाते हैं।

**गले की खराश:-** यदि आवाज बैठी हुई या गले में खराश है, तो सुबह उठते समय और रात को सोते समय छोटी इलायची चबा-चबाकर खाएं। इसे चबाकर खाने के कुछ समय बाद गुनगुना पानी पिना चाहिए। इससे काफी फायदा मिलता है।

**गले की सूजन:-** यदि गले में सूजन आ गई हो तो मूली के पानी में छोटी इलायची पीसकर सेवन करने से लाभ होता है। दो तीन दिन तक पीने से सूजन खत्म हो जाती है। सूजन खत्म होने के बाद इसका प्रयोग बंद कर देना चाहिए।

**उल्टियां:-** इलायची को थोड़े से पानी में उबाल लें, फिर पानी ठंडा करके एक-एक घूंट पीना चाहिए। इससे उल्टी बंद हो जाती है। साथ ही उल्टी की वजह से गले में हाने वाला इन्फेक्शन भी खत्म हो जाता है।

**बदहाजमी:-** यदि कोई चीज ज्यादा खा ली है और बदहाजमी लग रही है तो तुरंत एक इलायची खा लेनी चाहिए। इससे बदहाजमी खत्म हो जाती है। केले अधिक मात्रा में खा लिए तो तत्काल एक इलायची खा लें। केले पच जाएंगे और आपको हल्का महसूस होगा।

**जी मचलाना:-** बस में यात्रा के दौरान बहुत लोगों को चक्कर या जी घबराने की शिकायत होती है, इससे निजात पाने के लिए एक छोटी इलायची मुंह में रख लेनी चाहिए, इससे जी मिचलाना बंद हो जाता है।

**सीने में जलन:-** इलायची गैस में राहत पहुंचाने के साथ कलेजे के जलन को कम करता है। जलन होने की स्थिति में तुरंत इलायची मुंह में रख लेनी चाहिए। यदि जलन अक्सर रहती हो तो सप्ताह भर नियमित रूप से इलायची का सेवन करना चाहिए।

**सिरदर्द:-** यदि एकाएक सिरदर्द होने लगे तो इलायची का पेस्ट बनाकर माथे पर लगाएं, ऐसा करने से सिरदर्द में तुरंत आराम मिलता है।

**लू से बचाव:-** गर्मी के मौसम में अक्सर लोग लू की चपेट में आ जाते हैं। इस मौसम में घर से बाहर निकलते वक्त मुंह में इलायची डालें। यह क्रिया लू से बचाती है। यदि लू लग भी जाए तो मरीज को तुरंत इलायची खिला देना चाहिए, इससे लू का असर कम हो जाता है।

**सांस की तकलीफ:-** सांस लेने में तकलीफ हो तो मुंह में एक इलायची डालें, आराम मिलेगा। सांस के मरीजों को इलायची का सेवन नरु कराना चाहिए।

**नक्सीर:-** नक्सीर फूटने पर नाक में से खून गिरता है, इस स्थिति में इलायची के अर्क की 2-3 बूंद बताशे में डालकर 2-2 घंटे खिलाने पर बक्सीर ठीक हो जाता है।

100 ग्राम इलायची में पाये जाने वाला प्रमुख तत्व:

एनर्जी	34 कैलोरी
वसा	6.7 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	68.47 ग्राम
प्रोटीन	10.76 ग्राम
फाइबर	28 ग्राम
विटामिन- सी	21 मिलीग्राम
थाइमिन	0.198 मिलीग्राम
नाइसिन	1.102 मिलीग्राम
सोडियम	15 मिलीग्राम
पोटेशियम	1119 मिलीग्राम
कैल्शियम	383 मिलीग्राम
कॉपर	0383 मिलीग्राम
आयरन	13.97 मिलीग्राम
मैग्नीशियम	229 मिलीग्राम
मैगनीज	28 मिलीग्राम
फास्फोरस	178 मिलीग्राम
जिंक	7.47 मिलीग्राम

**आँखों की कमजोरी:-** इलायची के 5 तोला बीज, बादाम और पिस्ता के साथ भिगोकर महीन पीस लें इसे दूध में पकाये जब गाढा हो

जाये तो तीन पाव मिश्री मिलाकर धीमी आंच में पकने दे, जब हलवा जैसा हो जाये तो सेवन करें। इससे आँखों की कमजोरी दूर होती है।

**स्वप्न दोष:-** इलायची के दाने को चबाकर चाएं या दूध में घोंट कर रात को सोते समय पी लें, ऐसा करने से स्वप्न दोष की समस्या से मुक्ति मिल जाती है। पथरी के मरीजों को भी यह फर्मुला फायदा करता है। इसके अलावा इलायची बीज का चूर्ण और इसका गोला की भूसी समभाग में मिलाये और आंवले के र समे यह मिश्रण डालकरबेर जैसी गोलियां बना ले, एक-एक गोली सुबह-शाम गाय के दूध के साथ ले इससे स्वप्न दोष की समस्या तुरंत मुक्ति मिल जाती है।

**हाथ पैर में जलन:-** आधा से एक ग्राम इलायची चूर्ण का आंवले के रस या चूर्ण के साथ सेवन करने से पेशाव और हाथ-पैरों की जलन दूर हो जाती है।

**हृदय रोग:-** आधा ग्राम इलायची दाने का चूर्ण और एक दो ग्राम पीपरामूल चूर्ण को घी साथ

रोज सुबह चाटने से हृदय रोग में लाभ मिलता है।

**निष्कर्ष :**

छोटी इलायची की मांग लगातार बढ़ती जा रही है। घरेलु मांग के साथ ही इसका निर्यात भी बड़े पैमाने पर हो रहा है। वित्त वर्ष 2011-12 में 3,900 टन छोटी इलायची का निर्यात किया गया। स्पाइस बोर्ड के अनुसार छोटी इलायची के निर्यात में मात्रा के लिहाजा से 390 फीयदी की बढ़ोतरी हुई है। बोर्ड के एक बयान के अनुसार पिछले वित्त वर्ष 2010-11 की समान अवधि में 795 टन छोटी इलायची का निर्यात किया गया था। जिसका मूल्य 91.56 करोड़ रुपये था। चालू वित्त वर्ष के दौरान 110 टन इलायची का निर्यात किया गया। पिछले साल समान अवधि 645 टन बड़ी इलायची किया गया था।

**संदर्भ सूची:-**

1. आरोग्यधाम
2. याजना
3. कुरुक्षेत्र
- 4- Nutrition Science( B.Srilakshmi)
- 5- Medicinal Plants(Sunita singh Subhalaxmi)
6. पाती, आर. एन. 2012. सस्टेनेबल यूज ऑफ मेडिसिनल पलान्ट, अभिजित पब्लिकेशन, दिल्ली पृष्ठ संख्या- 384-385